



Διατροφή στα Στάδια ζωής II (Ε)

Εαρινό Εξάμηνο 2025

Υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα

Τα υπερ-επεξεργασμένα τρόφιμα (UPF) ταξινομούνται σύμφωνα με το σύστημα NOVA σε 4 κατηγορίες, ανάλογα με τη φύση, το βαθμό και τον σκοπό της βιομηχανικής επεξεργασίας που υποβάλλονται. Αυτό το σύστημα βοηθά στην ταξινόμηση των τροφίμων από την ακατέργαστη κατάσταση στην τελική μορφή τους, ξεχωρίζοντας τις ομάδες που είναι λιγότερο επεξεργασμένες από τις πιο επεξεργασμένες. Τα UPF αποτελούν πηγή πολλών επιβαρυντικών διατροφικών συστατικών όπως *trans* και κορεσμένα λιπαρά οξέα, αλάτι, σάκχαρα, πρόσθετα και ενισχυτικά γεύσης και χρώματος, καθώς και ειδικών ενώσεων που εντοπίζονται κατά την επεξεργασία των προϊόντων, με χαρακτηριστικό παράδειγμα τα τελικά προϊόντα προχωρημένης γλυκοζυλίωσης (AGEs). Το παγκόσμιο φαινόμενο της αύξησης κατανάλωσης των UPF συνοδεύεται από αύξηση του επιπολασμού της παχυσαρκίας, του μεταβολικού συνδρόμου και άλλων μη μεταδοτικών ασθενειών (NCD) όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η υπέρταση και ο διαβήτης τύπου 2 (ΣΔτ2).

Σκοπός του εργαστηρίου είναι να κατανοηθεί η έννοια των υπερ-επεξεργασμένων τροφίμων, με ποιον τρόπο γίνεται η κατηγοριοποίησή τους και ποιος ο αντίκτυπος που έχουν στην υγεία του ατόμου.

Ταξινομήστε βάσει του υποστηρικτικού υλικού τα παρακάτω τρόφιμα κατά NOVA :

1. Ψωμί ζέας
2. Γάλα ημιάπαχο
3. Κεράσια
4. Μαργαρίνη
5. Καπνιστός σολομός
6. Τυρί φέτα
7. Λουκάνικα κοτόπουλου
8. Noodles σε ποτήρι
9. Επιδόρπιο γιαουρτιού με φρούτα
10. Ηλιέλαιο
11. Συκώτι
12. Λευκή σοκολάτα με σταφίδες
13. Πορτοκαλάδα χωρίς ανθρακικό
14. Κομπόστα ροδάκινο
15. Δημητριακά ολικής άλεσης
16. Αποξηραμένοι χουρμάδες
17. Παντζάρια στον ατμό συσκευασμένα
18. Γίγαντες σε κονσέρβα
19. Αποξηραμένα μανιτάρια
20. Γάλα σόγιας με γεύση βανίλια χωρίς ζάχαρη



Ερωτήσεις θεωρητικού υποβάθρου

1. Τι είναι το σύστημα NOVA και με ποιον τρόπο γίνεται η κατηγοριοποίηση των τροφίμων;
2. Ποια άλλα συστήματα ταξινόμησης γνωρίζετε;
3. Πως σχετίζεται η κατανάλωση των UPF με ασθένειες όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, τα καρδιαγγειακά και ο καρκίνος;
4. Τι θα προτείνατε στους διαιτώμενους σας σχετικά με την κατανάλωση UPF και γιατί;
5. Φτιάξτε ένα ενημερωτικό φυλλάδιο για τα UPF που θα μοιραστεί σε ημερίδα διατροφής.



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
